



Dr. 왕의 바른 자세 바른 생활 ㉔ 다리 길이2

한쪽 다리가 짧아진다면?

대부분의 사람들은 조금씩 다리 길이가 다릅니다. 심지어 앉은 경우에는 못 느끼지만 3cm 이상 차이가 나게 되면 여러 가지 인체의 이상이 생기게 됩니다.

이번에는 그러한 체형의 변형 매커니즘에 대해 말씀 드리도록 하겠습니다. 재미있는 예를 들어보도록 하겠습니다. 집에 있는 의자의 다리 중 한 개만 톱으로 3cm 가량 잘라보면 어떻게 될까요? 당연히 짧아진 다리의 방향으로 의자는 기울어지게 됩니다. 기울어진 정도가 심하면 의자는 결국 쓰러집니다.

그러면 사람에게도 이처럼 한쪽 다리가 짧아진다면 어떤 현상이 생길까요? 우리 인체에서 한쪽 다리가 짧아지게 되면 앞서 예를 든 의자와는 정반대의 현상이 생기게 됩니다. 즉, 짧아진 다리 쪽으로 체중이 무너지면서 기울어지는 것이 아닌, 오히려 짧아진 방향으로 몸이 기울어지는 것을 막기 위한 보상작용이 생기게 됩니다. 그에 따라 우리의 몸은 오히려 긴 다리 방향으로 지탱 현상이 나타납니다.

이러한 현상을 인체의 무의식 신경계의 보완 작용이라 할 수 있는 보상작용이라고 말합니다. 이는 신체의 한쪽 부위에 문제가 생기게 되면 다른 곳에서 이를 보완하려는 성향을 말합니다. 즉, 한쪽 다리가 짧아지게 되면 짧아진 다리 쪽으로 체중이 무너지고, 신체가 기울어지는 것을 보상하기 위해 긴 다리의 방향으로 체중이 쏠리게 되면서 긴 다리 방향의 하체 근육과 골격의 긴장과 비대칭이 심해집니다.

반대로 짧은 다리의 근육과 체형은 약해지면서 변형됩니다. 이는 근육이 약해지고 전신의 비대칭이 나타나기 시작하며 골반이 뒤로 비틀어지고 처지게 됩니다. 또한 엉덩이의 퍼짐과 늘어짐이 지속됨에 따라 대부분 짧은 다리 방향으로 허리에 무리가 갑니다.

이 밖에도 짧은 다리 방향의 발은 약해지고 퇴행된 근육의 영향으로 바깥쪽으로 비틀어지며 대부분 발바닥과 같은 발목의 비틀림이 나타나게 됩니다.

이와 같이 다리 길이 차이는 근육기능의 저하를 가져와 근육이 처지고 약해지는 것이 특징입니다. 체중의 하중을 지탱해 긴 다리 방향의 전신 근육은 긴장되고 경직돼 나타나며, 그로인한 근육의 뭉침, 경직, 척추의 휘어짐 등이 발생됩니다. 또한 발은 안쪽으로 향하거나 비틀리며 한쪽의 긴 다리 영향으로 골반은

한쪽만 높아져 골반불균형을 일으킵니다.

허리 교정에 있어서 가장 중요한 것은 이런 짧은 다리 교정 관리입니다. 한편 시작된 다리 길이 차이는 생활습관에 의해 골반이 비틀리고 허리가 비틀어집니다. 따라서 다리 길이의 비대칭은 허리에도 문제를 야기합니다. 허리 교정 시 근본적인 원인이 되는 다리 길이 차이를 교정하면 허리 교정에 많은 도움이 됩니다.

실제로 허리가 많이 불편하다며 허리 교정을 위해 필자를 찾아온 사람이 있었습니다. 처음에는 작은 허리 결림 현상이 나중에는 1시간 이상 운전할 수 없을 정도로 악화된 상태였습니다.

이 분은 골반불균형과 다리 길이 비대칭 검사 결과, 측다리가 2cm가량 짧아진 상태였습니다. 또한 척추의 휘어짐으로 인해 외관상으로 구분이 가능할 정도로 구부정한 체형이었습니다. 필자는 이 분께 좌우 비대칭 상태의 근육의 균형을 회복하기 위한 부위별 맞춤 체형교정운동을 안내하고, 그러한 운동을 원활하게 할 수 있도록 정확한 체형 교정관리를 시행했습니다.

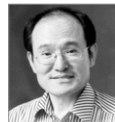
체형교정운동과 관리를 6개월을 지속한 결과, 강해진 복근과 엉덩이 근육으로 인해 오랜 기간 운전을 해도 불편이 없을 정도로 완쾌되었습니다. 또한 생활습관 교정을 통해 재발방지를 위해 자가 맞춤운동을 처방했습니다.

조금 짧아진 다리 길이는 이처럼 전신 체형에 많은 이상을 가져옵니다. 항상 '벌거 아니겠지'라는 생각이 모든 문제의 시발점이 됩니다. 꾸준한 관리와 균형 잡힌 생활로 건강관리에 미리 예방을 해야 합니다.

포스추어애프터너스 교정센터
황상보 원장 T : 1544-9697



다리 길이 차이로 인해 한쪽발만 안쪽으로 향하는 현상.



김경현 원장의 몸·마음 이야기 11 여름철 건강관리2

낮잠도 보약이다

나폴레옹은 하루 3시간 이상 잠을 자지 않았다고 한다. 그럼에도 건강을 유지할 수 있었던 비결은 순간순간의 짧은 수면 때문이다. 수면은 양의 문제가 아니라 질의 문제이다. 짧은 시간에 최대의 효과를 거둘 수 있는 수면방법이 중요하다. 잠을 설치면서 10시간을 자는 것보다 방해받지 않고 6시간을 자는 것이 더 낫고, 그보다 더 적게 자더라도 순간 수면으로 보충한 것이 최상의 수면 방법이다.

허준의 <동의보감>에서는 올바른 수면자세로 다음과 같이 말한다.

'누워서 잘 때에는 몸을 옆으로 하고 무릎을 구부리는 것이 좋고, 깨어서는 바로 누워 사지를 쭉 뻗으면 정신이 흩어지지 않아 좋다. 대개 반듯하게 누워 자는 것은 가위눌리는 상태를 유발하기 쉽다. 공자님께서도 죽은 사람처럼 반듯이 누워 자지 말라고 하신 것은 바로 이를 두고 말씀이다.'

다리를 뻗고 바로 누워 자면 허리나 등이 긴장을 일으키기 쉬우므로, 충분한 휴식을 위해서는 온몸의 긴장을 풀어서 몸도 마음도 이완된 상태에서 잠을 자

야한다는 말이다. 긴장된 상태에서 취하는 수면은 가위눌림이나 꿈에 시달리기 쉽다. 활처럼 휘어있는 생리만곡(生理彎曲)을 유지하면서 옆으로, 그리고 뒤척이면서 자는 잠이 충분한 휴식을 얻게 한다. 아울러 잠들기 전의 목욕이나 명상 또는 단순한 리듬의 음악 등으로 정신적인 긴장을 푸는 것이 최적의 수면을 유지하는데 도움을 준다.

바른 수면자세와 더불어 가벼운 낮잠은 낮 시간이 길어지는 여름건강에 필수적이다. 더운 지방에서는 몸과 두뇌의 휴식을 위해 낮잠시간이 제도화 돼있다. 수면부족으로 인한 무기력, 기억력과 집중력 감퇴, 정서불안에서 가벼운 낮잠은 필수이다.

인간의 뇌는 오후 1-5시까지 일정시간의 낮잠을 요구한다. 특히 머리를 많이 쓰는 직업을 가진 사람이나 정신노동자의 경우 뇌의 중간휴식은 필수적이다. 사무자동화에 따라 컴퓨터의 사용이 많아져 눈을 혹사시키는 경우가 많은 요즘 눈의 휴식을 위해서라도 낮잠은 꼭 필요하다. 눈의 피로는 중추신경의 피로와도 밀접한 관련이 있기 때문이다.



황현수의 불교와 무술이야기 ㉔ 당랑권3

독특한 기술들로 호응 얻어

당랑권은 1900년대에 들어서야 그 기술이 점차 알려지기 시작했습니다. 그 이전에는 당랑권의 발상지인 산둥성(山東省)에서조차 그 이름이 잘 알려지지 않았습다. 태극권이나 팔괘장같은 경우 일반인을 대상으로 교본·출판물들을 다양한 계층에 보급한 반면 당랑권은 그러한 노력이 뒤쳐졌기 때문입니다.

당랑권이 세상에 널리 퍼지게 된 것은 1910년 상해에 정무 체조 학교가 설립되면서 부터입니다. 당시 설립자인 관원갑에게 초대된 칠성·매화 당랑권의 달인인 나광옥(羅光玉)이 당랑권을 일반에 공개하면서 당랑권은 세상에 퍼지기 시작했습니다.

여기에 당랑권만의 독특한 기술이 사람들에게 호응을 얻으면서 지금의 소림권과 같이 중국 무술의 대표 무술로 자리 잡게 된 것입니다. 그 독특한 기술들이란 첫째, 상대의 사각(死角)으로 이동하는 것을 기본 전법으로 상대에게 공격의 틈을 주지 않는 것입니다. 끊임없이 전후좌우로 이동함으로써 상대의 겨냥을 피하는 것이 특징입니다.

둘째는 이동할 때 손기술을 함께 구사하면서 사각



칠성 당랑권.

(허집)을 찢러 들어갈 뿐만 아니라 위아래로 공격을 가합니다. 이 전법은 상대로서는 대처하기 힘든 전법입니다. 당랑권에서는 상대의 틈을 끊임없이 공격하는 것을 '누보(漏補)'라고 부릅니다.

셋째로 최초의 기술이 통하지 않았거나 피해진 경우 바로 다음 기술을 구사하는 것을 가리켜

'탁해(雀解)'라고 말하는데, 이는 당랑권이 쾌속의 권법이라 불리며 사용되는 방법입니다.

당랑권의 이 같은 특징은 개조된 왕랑이 불과 18년

가벼운 낮잠은 비교적 맑은 정신과 가벼운 몸으로 오후 근무에 임할 수 있게 하고 매사에 자신을 갖게 함과 동시에 의욕을 솟게한다. 오후 시간의 근무에 자신이 없는 사람은 단 10분이라도 낮잠을 자는 것이 좋다. 하지만 낮잠도 오래 잔다고 좋은 것은 아니다. 필요이상의 낮잠, 또는 20분이 넘는 낮잠은 오히려 머리를 무겁게 하고 피로감을 늘려 불면증의 원인이 된다.

휴식을 위한 낮잠은 꼭 잠이 들지 않아도 된다. 눈을 감고 편안한 자세로 기대어 다리를 조금 높이고 휴식을 취하는 것으로도 낮잠의 효과를 기대할 수 있다. 낮잠 잘 시간의 여유가 없을 경우, 눈을 감고 1분 이상 긴장을 풀고 명상을 해보자. 모든 것을 잊어버리고 숨을 들이키고 내쉬는 것에 마음을 집중하면서 온몸의 긴장을 풀고 가장 행복했던 장면이나 평화로운 풍경을 떠올린 다음, 그 상태에 의식적으로 몰입하며 그 분위기를 느낄 수 있도록 노력해 본다. 평화와 행복의 분위기 속에서 긍정적인 몇 마디의 암시를 곁들이면 더욱 좋다. 시간이 허락 하는대로 그 분위기에 취해 있다가 서서히 깨어나라. 1주일 이상 계속하면 그 장면에 생각해도 온몸에 청량감을 느낄 수 있다. 수험생들에게는 적극 권하는 방법이다.

바쁜 사람이라면 버스나 지하철에서 조금씩 쉰 것도 좋다. 연습을 하면 생각한 시간만큼 짧게 졸고 깨어날 수 있다. 졸음이 쏟아지기 전에 먼저 눈을 감고 졸면서 가득 찬 머리를 비우는 것이 생활의 지혜이다. 짧게 그리고 자주 취하는 낮잠이나 졸음은 때로는 보약이상의 효과를 준다.

선재현의원 (02)518-0845

파를 철저히 연구한 결과입니다. 무자수행을 계속했던 왕랑은 수많은 사투 속에서 다양한 문과가 숨겨 놓은 기술을 간파해 자신의 전법으로 채용했습니다.

그렇다면 요즘 흔히 말하는 종합 무술인들은 다 실력이 최상이어야 하고, 이들의 상대는 없는 것일까? 현실도 볼 때 역시 불가능합니다. 겨우기 대회에서도 단수가 높다고 해서 다 이기는 것이 아닙니다.

당랑권이 여러 문과의 장점을 따 왔다 하더라도 제대로 구사하지 못한다면 하나의 기술만도 못한 효과가 나타납니다. 그러므로 이 세상에서 가장 센 무술은 'OO권이다'라고 말할 수 없습니다.

무술이나 공부나 사회생활이나 어느 방면에서도 한 무렵만 꾸준히 판 사람이 좋은 결과를 얻기 마련입니다. 하지만 여러 가지 모든 것을 다 소화할 수 있는 전법보다 뛰어난 것은 의심의 여지가 없습니다.

여하튼 정무 체조 학교는 후에 중앙 정무 체육회로 이름을 바꾼 흥공, 광주, 하문 등의 중국 남부 각지에 까지 지부를 설립해 당랑권을 동남아시아 주변에 전파했습니다. 1948년에는 중국에 정변이 일어나 국민당 정부가 대만으로 이동하면서 많은 당랑권사들이 대만으로 이주했습니다. 그러한 이유로 당랑권은 대만에서도 지위를 확립해 현재까지도 대만 무술계에 널리 퍼져있습니다.

근대 광둥주에서는 주가(周家) 당랑권이라는 권법의 존재가 확인됐으나 산둥성을 발상지로 하는 당랑권과는 원류·기술에 있어서 전혀 다른 것입니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

불자 정보 789호 TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696	포교원안내 ●위치: 충북 진천 ●평수: 30평 ●방3, 법당 ●월45만원 ●보증금+시설비 900만원 043)532-3271 010-3240-3272	암자·토굴 안내 ●위치: 경남 거제시 ●대지 344㎡, 104평 ●아궁이, 황토방 ●단독주택 2채 ●방3, 공양간 1, 인법당 ●가액: 1억 5천 5백만원 ●거장 토굴터 . 1017평 055)632-3840	암자 안내 ●위치: 경주시 평동 4리 ●경주 남산 ●경관좋은 암자 ●가액: 전화 상담 후 결정 010-9375-2747	사찰 안내 ●위치: 전남 장흥 ●법당 20평, 요사채 25평, 부지 350평 ●공양실, 삼성각, 선방 ●총 5동, 전체 동기과단청 ●건물 뒤 거대 바위산 있음, 바위 모양이 달마 형상 ●가액: 1억 5천만원 (용자 3천 포함) 018-603-1456
	암자 안내 ●위치: 경북 칠곡군 구미시 근접 ●입법당, 연꽃연못, 열산, 뒷밭 ●총 320평 ●입대 보증금 300만원, 1년 350만원 ●양도도 가능 1억 017-813-9126	포교원 안내 ●위치: 용인시 기흥구 ●한국민속속 부근 ●보증금 6천만원 월 130만원 ●시설비 1700만원 010-8766-2030	포교원(급)안내 ●위치: 부산 (위치좋은) ●좋은 탕화 3점, 삼존불 ●평수 30평, 방3칸 ●2층 ●전화 후 상담 010-9401-6250	사찰(급)안내 ●위치: 충북 오창면에서 천안시 사이 ●부지 2,000여평 ●법당, 관음전 2동 55평 목조, 단청 ●요사채: 3동 2층건물 1동 (방 많음) ●깔끔하게 잘 지었음 ●가액: 13억 011-412-2464
포교원 안내 ●위치: 포항시 남구 송도동 ●평수: 법당 50평, 3층 살림집 50평 ●전세 1,000만원, 월 100만원 ●시설비 500만원 054)283-3009 010-2428-3663	사찰 안내 ●위치: 인천 제물포역 앞 ●5층에 4층, 뒤는 공원 ●평수: 총 33평 ●보증금 300만원, 월 25만원 ●시설비 약간 ●물만 오시면 됨 017-211-4908	사찰(급)안내 ●위치: 울산 시내 위치 ●법당, 산신, 용왕 ●공양간 아주 큼, 교통편리 ●주차장 넓음 ●가액은 상담 후 조절 011-595-1522 052)295-3775	사찰 안내 ●위치: 경북 점촌 시내 ●대지 128평 ●요사채 콘크리트 30평 ●법당, 목조 30평 ●가액 3억 5천만원 011-538-9854	포교원 안내 ●위치: 부산 광역시 동래구 온천동 ●최고위치, 최고시설 ●시설비 전세포함 5,000만원 월 70만원 ●평수: 50평, 법당, 방2, 주방1 ●꼭 필요하신 분만 전화주세요 ●즉시법회가능 010-6238-0180

사찰대출안내

30년 전통의 형산새마을금고는 사찰 전문 은행이란 평가를 받고 있을 정도로 전국의 많은 사찰이 이용하고 있습니다.

그동안 사찰은 여러 가지 이유로 금융기관에서 대출이 어려웠 습니다만 저희는 오랜 경험을 통해 사찰의 가치를 제대로 평가 할 수 있고 또한 도와 드리고자 하는 적극적인 마음이 있기 때문에 항상 만족한 결과를 드릴 수 있었습니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것 입니다.

- 1 억원 대출시 월이자 62만원입니다!
- 2 출장비, 대출수수료, 격기등이 일체없습니다!
- 3 위약금없이 마음대로 갖고 다시 빌릴 수 있습니다!

■ 대출안내 ■

지역: 전국
 형식: 담보대출
 금액: 3천만 이상
 금리: 연7.2%~7.6%
 기간: 5년 (연장가능)

☎ 상무 이강우 010-9842-4200 과장 김상민 016-9314-2522

본점 054)282-9600
 제1지점 054)282-9601
 제2지점 054)282-9602